



ATLETISMO

PROFESOR
MATIAS MONTENEGRO

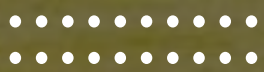


CARRERAS

Existen:

1. Carreras de velocidad (las más cortas)
2. Carreras de resistencia (las más largas, también conocidas como carreras de fondo)
3. Carreras que combinan ambas cualidades, también conocidas como carreras de medio fondo.





Carreras

Las distancias oficiales para las carreras son:

100m	100mv	110mv	
200m	400m	400mv	
800m	1500m	3000m	3000m obs
5000m	10000m	MARATON	





VELOCIDAD

Consisten en recorrer un corto espacio (hasta 400 m) en el menor tiempo posible.

- Los **100 metros** es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre. La carrera de **200 metros** actual es similar a los 100 metros pero con la peculiaridad que los primeros 100 metros los recorren en curva.
Los **400 metros** se considera como de velocidad y resistencia, en la medida en que exige, además de fuerza física, resistencia a la fatiga y al dolor, y una gestión óptima del ritmo de carrera.



- Dentro de las carreras de velocidad tenemos las **vallas u obstáculos**. Los **110 metros vallas** consiste en recorrer 110 metros teniendo que "pasar" diez obstáculos de una altura de 1,06 m. Los 110 metros vallas, como los **100 m vallas femenino** su equivalente femenino, es una prueba de velocidad que consta de diez vallas que hay que pasar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres.
- Los **400 metros vallas** es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.

Los **3.000 m obstáculos** combinan la resistencia con el salto de las vallas. Los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000 m, y también franquear diferentes barreras como las vallas y la ría.



RELEVOS

- El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro de madera llamado **testigo o testimonio**. Los especialistas en estas carreras deben combinar la capacidad física del atleta con el sentido de la anticipación y la coordinación para la entrega.

CARRERAS MEDIO FONDO

- Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). Los **800 metros** es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura, y la resistencia de las pruebas de fondo. Los atletas realizan el primer cuarto de vuelta en su propia calle como en los (400 m), antes de reintegrarse a la cuerda después de 100 m de carrera. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad.
- Los **1.500 metros**, requiere en los competidores de una cierta resistencia, un sentido táctico de la carrera y una capacidad de reacción y resistencia en la última vuelta. Otras carreras de media distancia son los 1000 m, los 2000 m y los 3000 m.

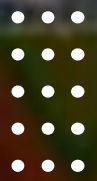


A group of female long-distance runners are captured in motion during a race on a red running track. The runners are wearing various colored singlets and bibs. Some bibs are clearly visible with names like EJDYS, MASNA, PETLYUK, KLOCOVA, and OKORO. The background shows a large crowd of spectators seated in the stands, and various banners are visible along the track. The overall scene is dynamic and competitive.

CARRERA DE FONDO

- Las **carreras de fondo** son pruebas cuya distancia es superior a 3000 metros. Nos encontramos desde los 5.000 metros hasta la maratón (42, 195 Kilómetros). La prueba de 5.000 m se realiza en el estadio de atletismo mientras que la de media maratón (21, 195 KM) y la maratón se realizan, en su mayor parte, fuera del estadio. La resistencia a la fatiga y el dolor, asociada con una buena aceleración final son cualidades necesarias para los fondistas.

MARCHA



- La **marcha atlética** es una modalidad del atletismo en la que se ejecutan una progresión de **pasos** de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La **pierna** que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.
- Las pruebas de marcha son de 20km (fem.), 20km (masc.) y 50km (masc.), que se realizan normalmente en ruta, es una actividad muy exigente en que la resistencia, la coordinación, el ritmo y la agilidad son fundamentales.

CARRERAS



SALTOS

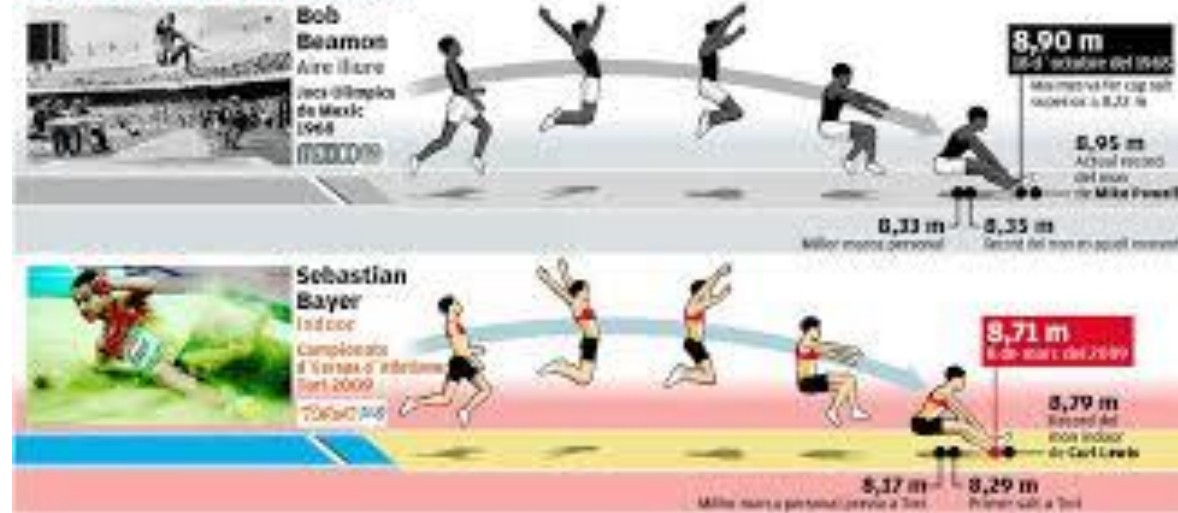
Podemos distinguir 4 modalidades de salto:

- 1. Salto de longitud:** consiste en saltar lo mas lejos posible en un solo salto.
- 2. Triple salto:** Igual que en el salto de longitud con la diferencia que aquí debemos dar 3 saltos seguidos.
- 3. Salto de altura:** Consiste en saltar lo mas alto posible, superando un listón.
- 4. Salto con pértiga (garrocha):** Similar al salto de altura pero con la diferencia que nos ayudamos con la garrocha.



SALTO DE LONGUITUD

Dos salts per a la història





TRIPLE SALTO



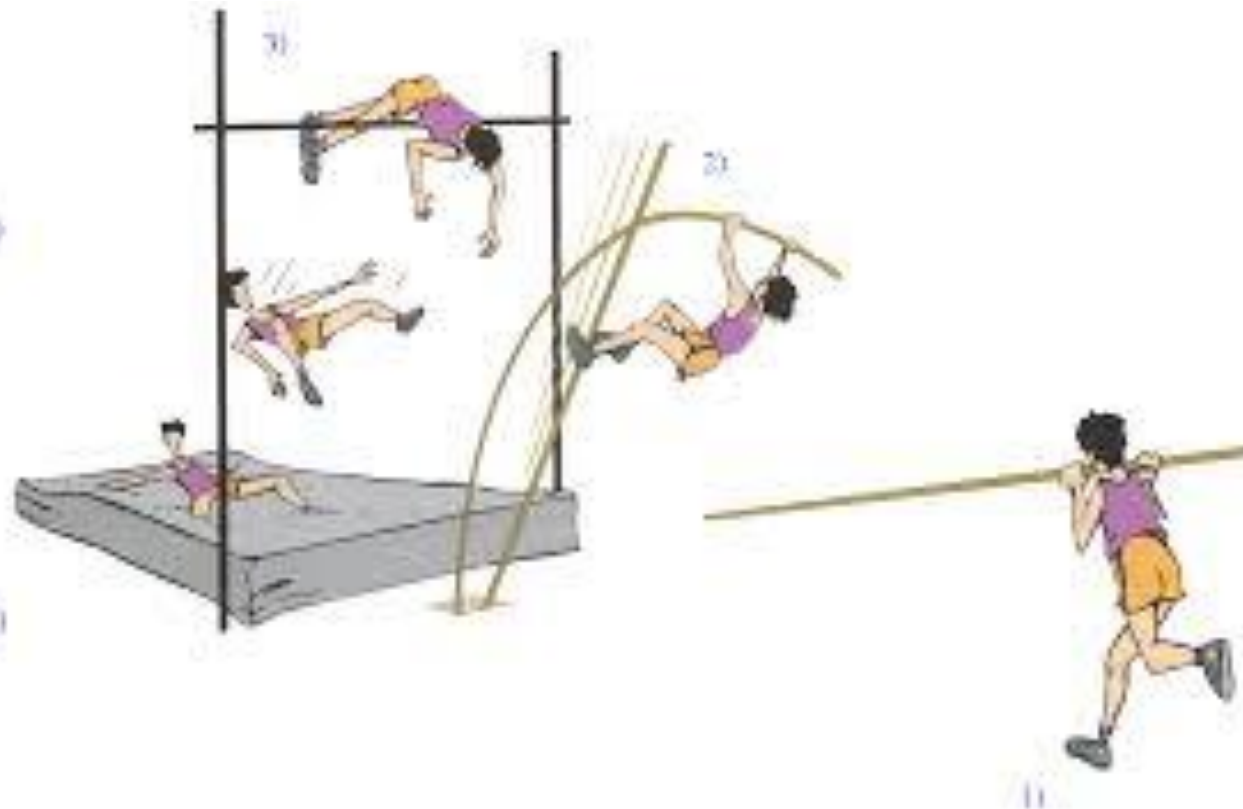


SALTO DE ALTURA



.....

SALTO CON PERTIGA O GARROCHA



LANZAMIENTOS



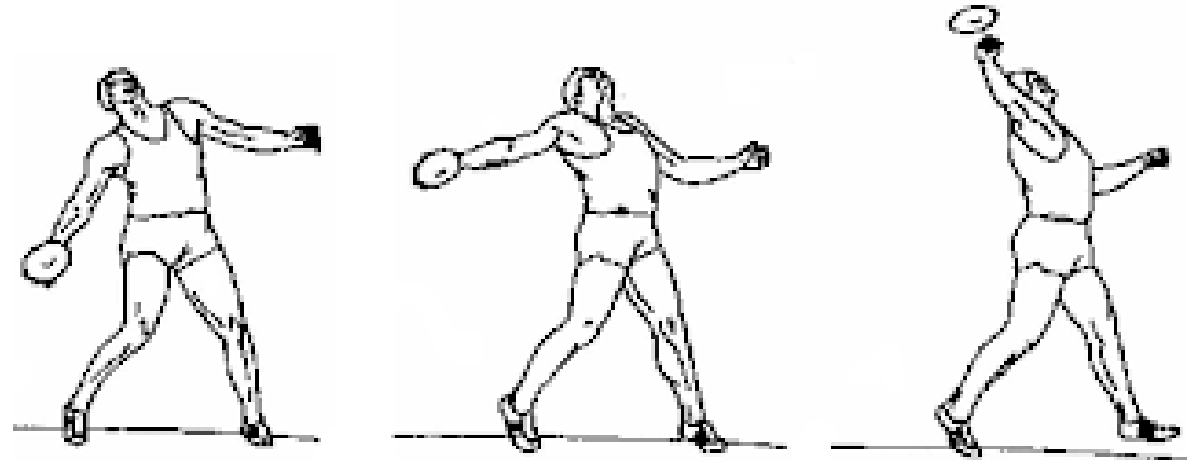
Podemos identificar 4 modalidades de lanzamiento:

1. **Peso:** El objetivo es lanzar una bola de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso para los hombres es de 7,26 kg y mujeres 4 kg.
2. **Disco:** Consiste en lanzar un plato con el borde y el centro de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso para los hombres es de 2 kg y mujeres 1 kg.
3. **Martillo:** El objeto a lanzar en este caso está formado por una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo.
4. **Jabalina:** Es similar a un bastón alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm y un peso de 800 g para los hombres, y 220 cm y un peso de 600 g para las mujeres.

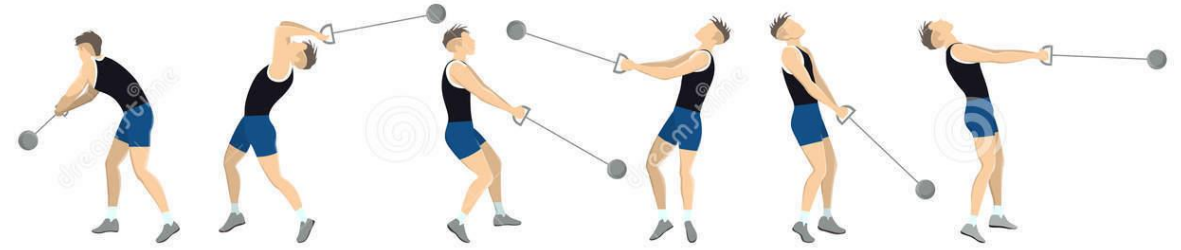
LANZAMIENTO DE PESO



LANZAMIENTO DE
DISCO



LANZAMIENTO DE MARTILLO



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 97504235

Artinspiring | Dreamstime.com



LANZAMIENTO DE JABALINA

